

Excutive Summary

**IDENTITAS MANUSIA MODERN
DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI TRANS-PERSONAL**
(Studi tentang manusia menurut Psikologi Spiritualis)



Oleh :

Drs. H. Muhammad Achyar, M.Si
Nip. 194908171979021001
Lektor Kepala(IV c)

**LEMBAGA PENELITIAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SUNAN AMPEL**

Surabaya
2013

*Excutive summary***IDENTITAS MANUSIA DALAM PERSEKTIF PSIKOLOGI
TRANSPERSONAL****Oleh : Drs. HM. Achjar, M.Si****Abstrak**

Muhammad Achjar, 2013, *Identitas Manusia modern dalam perspektif Psikologi Trans-personal*, Penelitian, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Kata Kunci: Identitas manusia, Psikologi, spiritual dan psikologi Transpersonal

Penelitian ini membahas Identitas manusia modern dalam perspektif psikologi transpersonal terutama dimensi spiritual dalam psikologi. Spiritualitas dalam psikologi transpersonal merupakan obyek kajian utama disamping perilaku religius untuk menyucikan jiwa dan mental. Permasalahan utama diarahkan pada 3 hal; pertama apa identitas manusia modern menurut psikologi. Kedua, bagaimana identitas manusia modern menurut psikologi trans-personal. Ketiga, bagaimana dimensi spiritualitas pada identitas manusia.. Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan, bukan penelitian lapangan. Sementara itu, metodologi dan pendekatan studi mempergunakan pendekatan Historis, Deskriptif dan Komparatif. Pendekatan Historis dipergunakan sebagai pengalaman yang dihayati oleh para psikolog atau pakar psikologi dalam membicarakan identitas manusia. Pendekatan Deskriptif dipergunakan untuk menggambarkan kondisi obyektif para pakar psikologi khususnya transpersonal dalam membahas dan menganalisa dimensi spiritual pada identitas manusia. Sedangkan pendekatan Komparatif dipergunakan untuk membandingkan metode dan pendekatan di antara aliran psikologi dalam membahas identitas manusia. Konsep Identitas manusia dalam kajian psikologi berkaitan dengan dimensi mental dan kejiwaan, sedangkan psikologi transpersonal Krisis lebih dari itu dengan menekankan pada dimensi spiritual manusia dalam menumbuhkan kesadarannya dalam berhubungan dengan Tuhan, sesama dan alam. Psikologi transpersonal memandang spiritualitas sebagai keyakinan dalam hubungannya dengan Yang Maha Kuasa dan Maha Pencipta. Spiritualitas mengandung pengertian hubungan manusia dengan Tuhannya dengan menggunakan instrumen (medium) sholat, puasa, zakat, haji, doa dan sebagainya. Kebutuhan spiritual adalah harmonisasi dimensi kehidupan. Psikologi transpersonal menaruh perhatian pada dimensi spiritual manusia yang ternyata mengandung pelbagai potensi dan kemampuan luar biasa yang sejauh ini terabaikan dari telaah psikologi kontemporer Psikologi transpersonal lebih tertarik untuk meneliti pengalaman subjektif-transendental serta pengalaman luar biasa dari potensi spiritual manusia ini, yaitu potensi-potensi luhur dan fenomena kesadaran manusia. Transformasi kesadaran merupakan tinjauan pokok dari psikologi transpersonal, yakni studi mengenai pengalaman-pengalaman yang mendalam, perasaan keterhubungan dengan pusat kesadaran semesta dan penyatuan dengan alam.

A. Latar Belakang Masalah

Peradaban manusia sebagai hasil dari kemampuan intelegensinya mencapai puncak kejenuhannya terutama di Barat adalah abad XX. Pada abad ini manusia telah dilanda krisis, baik krisis identitas, kekeringan rohani, kebingungan intelektual maupun krisis meredam emosi, sehingga menimbulkan krisis kepercayaan. Krisis kepercayaan ini muncul dalam kehidupan manusia, karena manusia telah kehilangan identitas yang paling pokok, yaitu kepercayaan pada dirinya sendiri.

Adanya penyakit seperti ini membuat manusia mengalami kebingungan mental yang menyebabkan kehilangan kepercayaan pada orang lain, diri sendiri bahkan kepada masyarakatnya. Hal ini disebabkan manusia telah kehilangan sifat manusiawinya dan justru yang muncul adalah sikap individualistik bahkan menganggap orang lain dalam istilah Sartre adalah *neraka* bagi dirinya, sehingga perlu dimusuhi dan dijauhi. Ini semua karena adanya kemenangan kaum kapitalisme dengan segala kemajuan melalui proyek *developmentalisme*.

Melihat fenomena sosial semacam ini yang tidak saja melanda Barat, tetapi hampir semua masyarakat di seluruh dunia, Sayyed Hossein Nasr, pemikir dan ahli tasawuf dari Iran, menggunakan dua istilah pokok, yaitu *axis* dan *rim* atau *centre* dan *periphery*, untuk membedakan dua kategori orientasi hidup manusia. Ia berulang kali mengatakan, walaupun dengan ungkapan yang berbeda-beda, bahwa masyarakat modern sedang berada di wilayah pinggiran eksistensinya sendiri, bergerak menjauh dari pusat, baik yang menyangkut dirinya sendiri maupun dalam lingkungan kosmisnya. Mereka merasa cukup dengan perangkat ilmu dan teknologi, sebagai buah gerakan renaissans abad ke-16 sementara pemikiran dan faham keagamaan yang bersumber pada ajaran wahyu kian ditinggalkan.¹

Perkembangan teknologi sesungguhnya secara implisit justru semakin menghilangkan identitas, kepribadian manusia, dimana manusia tidak lebih sekedar komoditas. Oleh karena itu, identitas manusia dalam perspektif psikologi yang selama ini hanya dilihat pada aspek intelegensinya justru semakin mengkerdilkan identitas manusia. Identitas manusia dalam perspektif psikologi juga meliputi emosi dan spiritualitasnya. Inilah sesungguhnya, manusia modern banyak melupakan aspek emosi

¹Komaruddin Hidayat, *Tragedi Raja Midas : Moralitas Agama dan Krisis Modernisme*, (Jakarta : Paramadina, 1998), 264.

dan spiritualitas sebagai bagian dari identitas manusia pada abad 21. Aspek emosi dan spiritualitas sesungguhnya merupakan identitas manusia yang paling menentukan tindakan dan perilaku sosialnya dalam kehidupan sehari-hari. Identitas manusia secara psikologis merupakan satu kesatuan antara intelegensi, emosi dan spiritualitas.

Disamping kecerdasan inteligensi dan kecerdasan emosional, pada diri manusia juga terdapat kecerdasan spiritual sebagai suatu yang niscaya dalam kehidupan manusia. Ini terwujud dalam praktek-praktek kehidupan sehari-hari bahwa banyak manusia mempunyai kecenderungan hidup spiritualistis dengan menitik beratkan pada adanya keharmonisan dan keseimbangan antara kebutuhan materialistik dengan kebutuhan rohani melalui meditasi atau melalui rasa solidaritas sesama bahkan yang lebih tepat adalah adanya kerinduan manusia pada Tuhannya sebagai sebuah kehadiran yang hakiki dan sebagai Wujud abadi yang tak pernah berubah. Adanya kerinduan manusia pada Yang Ilahi merupakan sebuah kebutuhan yang bersifat alamiah pada diri manusia. Dalam perspektif psikologis, kerinduan manusia pada Tuhannya merupakan suatu keniscayaan, karena pada diri manusia ada sebuah ruang yang disebut ruang spiritualitas.

Modernisme justru telah dirasakan membawa dampak terhadap terjadinya kerancuan dan penyimpangan nilai-nilai.² Manusia modern kian dihinggap rasa cemas dan ketidakbermaknaan dalam kehidupannya. Mereka telah kehilangan visi keilahian atau dimensi transendental, karena itu mudah dihinggap kekhampaan spiritual. Sebagai akibatnya, manusia modern menderita keterasingan (*alienasi*), baik teralienasi dari dirinya sendiri, dari lingkungan sosialnya maupun teralienasi dari Tuhannya. Manusia dewasa ini makin sadar bahwa seluruh krisis di bumi ini, tidak hanya disebabkan alasan material—seperti dulu sering diungkapkan oleh banyak ahli—tapi justru lebih pada sebab-sebab yang bersifat transendental : sebab-sebab cara pandang manusia terhadap alam ini. Dunia modern sekarang ini, tidak lagi memiliki horizon spiritual.

Psikologi transpersonal sebagai kekuatan atau mazhab keempat dalam bidang psikologi yang lahir pada abad ke 20-an merupakan psikologi yang berorientasi spiritual dan dengan berupaya melakukan penyucian jiwa. Karena itu, para ilmuwan modern banyak yang berpaling pada psikologi ini dalam mengatasi ksisis identitas

² Azyumardi Azra, Pasca Modernisme : Islam dan Politik dalam (*Ulumul Qur'an* : no.1 vol. V tahun 1994), 8.

maupun kehampaan spiritual manusia modern. Psikologi ini hadir lebih berpusat kepada kosmos dari pada terhadap kebutuhan manusia, melewati kemanusiaan, identitas, aktualisasi diri dan semacamnya dalam rangka mengembalikan martabat manusia.

B. RUMUSAN MASALAH

Berangkat dari latar belakang masalah di atas, maka penelitian ini menempatkan fokus kajian pada :

1. Apa Identitas manusia modern menurut Psikologi?
2. Bagaimana Identitas manusia modern menurut Psikologi Trans-personal?
3. Bagaimana dimensi spiritualitas pada Identitas manusia?

C. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk menggambarkan Identitas manusia menurut Psikologi.
2. Untuk meletakkan pemahaman Identitas manusia secara proporsional pada makna dan pengertiannya yang sebenarnya dalam pemaknaan psikologi trans-personal.
3. Untuk mendeskripsikan dimensi spiritualalitas pada identitas manusia.

D. KEGUNAAN DAN MANFAAT PENELITIAN

Melalui judul, *Identitas Manusia modern dalam perspektif Psikologi Trans-personal*, penelitian ini mempunyai tujuan pokok

1. Bagi para akademisi, khususnya psikologi dalam memahami Identitas manusia modern diperlukan rekonstruksi tentang makna eksistensi manusia di dunia secara tepat dan utuh sesuai dengan proporsi.
2. Para Agamawan terutama kaum spiritualis agar dapat mengambil pemahaman yang utuh tentang identitas manusia modern sehingga mampu mengidentifikasi problematika manusia modern yang semakin jauh dari spiritualitas dan visi keilahian.

3. Umat Islam agar dapat memposisikan dirinya sebagai manusia pada dimensi psikologi spiritualitas secara tepat dalam rangka menghadapi kehidupan dunia yang semakin absurd dan tidak menentu.

Sedangkan manfaat penelitian ini, adalah untuk memperkaya data dan informasi tentang Identitas manusia menurut psikologi trans-personal kaitannya dengan psikologi spiritualitas yang sedang berkembang secara signifikan, baik di Barat maupun di dunia Timur.

E. KERANGKA KONSEPTUAL

Nasr menulis bahwa krisis peradaban modern bersumber dari penolakan (*negation*) terhadap hakekat ruh dan penyingkiran *ma'nawiyah* secara gradual dalam kehidupan manusia. Manusia modern mencoba hidup dengan roti semata, mereka bahkan berupaya "membunuh" Tuhan dan menyatakan kebebasan dari kehidupan akhirat. Konsekuensi lebih lanjut dari perkembangan ini, kekuatan dan daya manusia mengalami eksternalisasi. Dengan eksternalisasi ini manusia kemudian "menaklukkan" dunia secara tanpa batas. Sikap yang demikianlah yang kemudian mempertumpul *Intellectus* yang sebenarnya sudah ada dalam setiap diri manusia.

Semakin maju perkembangan jaman, semakin menimbulkan problematika yang semakin kompleks. Karena itu, tuntutan yang harus dipenuhi juga semakin banyak pula. Akibat tidak terpenuhinya tuntutan tersebut maka dapat menimbulkan keresahan yang berkepanjangan dan persoalan-persoalan baru. Sepanjang hidupnya manusia selalu menghadapi masalah dan kesulitan. Kegiatan memecahkan kesulitan itu merupakan aktivitas manusia yang selalu diulang-ulang sepanjang hayat. Hidup itu sendiri adalah suatu masalah pelik yang harus dipecahkan oleh setiap individu yang menghadapi kesulitan, sementara pengetahuan, intelegensi, dan pengalaman hidupnya tidak bisa dijadikan senjata untuk memecahkan kesulitan tadi.

Identitas manusia dalam perspektif psikologis masih dipahami secara parsial, karena perkembangan kajian psikologi cenderung bersifat positivistic. Manusia hanya dipandang berdasarkan data-data kejiwaan yang diukur secara statistik dan bersifat kuantitatif. Sementara itu, manusia merupakan makhluk yang menyimpan sejuta misteri. Manusia merupakan makhluk yang menyimpan sejuta permasalahan yang tidak hanya aspek luar, tetapi juga menyangkut aspek dalam, yaitu struktur dan hakikat

manusia itu sendiri terutama mengenai inti kemanusiaannya yang berpusat pada *Aku*, kepribadian, kesadaran dan *ego* sebagai pusat identitasnya.

Perkembangan psikologi dewasa ini memberikan bukti lain mengenai adanya kecerdasan spiritual sebagai sebuah komponen baru dan terpenting dalam identitas manusia, yang selama ini banyak dilupakan dalam kajian psikologi. Kecerdasan spiritual merupakan suatu penemuan baru psikologi yang beranggapan bahwa spiritualitas merupakan salah satu identitas manusia. Adanya kecerdasan spiritual ini memberikan suatu bukti bahwa pada identitas manusia terdapat suatu naluri adi kodrati mengenai adanya kebutuhan hakiki seorang manusia akan Tuhannya, sehingga manusia dalam kesadaran dan nuraninya mempercayai adanya suatu Zat yang transendental yang melampaui semua kekuatan mental manusia. Dalam hal ini relevan sekali pandangan yang beraanggapan bahwa manusia adalah *homo religius*. Manusia merupakan makhluk yang beragama yang meyakini adanya kebutuhan spiritualitas akan Tuhannya.

Disinilah gagasan identitas manusia modern yang ingin kembali pada kesucian hidup dengan pola spiritual mendapat legitimasi psikologis dengan hadirnya psikologi trans-personal. Gagasan dasar dari psikologi transpersonal adalah mencoba melihat manusia selaras pandangan religius, yakni sebagai makhluk yang memiliki potensi spiritual. Jika psikoanalisis melihat manusia sebagai sosok negatif yang dijejali oleh pengalaman traumatis masa kecil, behaviorisme melihat manusia layaknya binatang, humanistik bepijak atas pandangan manusia yang sehat secara mental, maka psikologi transpersonal melihat semua manusia memiliki aspek spiritual, yang bersifat ketuhanan.

F. METODOLOGI

Dalam penelitian ini, penulis mempergunakan jenis penelitian *Kepustakaan*. Penelitian ini didasarkan pada dokumen-dokumen pustaka berupa buku-buku yang terkait dengan pembahasan tema utama. Penelitian kepustakaan ini menggunakan metode pengumpulan data melalui studi kepustakaan. Disamping itu, penulis mempergunakan literatur-literatur lainnya yang sesuai dengan permasalahan di atas.

Apabila pengumpulan data melalui studi kepustakaan telah terpenuhi, penulis mempergunakan analisis isi (*content analysis*) untuk melakukan analisis terhadap makna yang terkandung dalam keseluruhan pembahasan utama dengan melakukan

pengelompokkan melalui tahapan identifikasi, klasifikasi, kategorisasi baru dilakukan interpretasi dengan metode analisis data historis, diskriptif dan komparatif.

1. *Metode Historis* merupakan suatu metode analisis data yang menyajikan apa adanya tentang suatu peristiwa secara kronologis dari dulu sampai sekarang yang berurutan sesuai dengan peristiwa.³
2. *Metode diskriptif* merupakan suatu metode analisis data yang menggambarkan data-data sebagaimana adanya dari pemikiran-pemikiran tentang gerakan revolusi dan praksis pembebasan agama-agama khususnya dalam perspektif Teologi secara jernih dan tepat.⁴
3. *Metode Komparatif* merupakan metode analisis data yang memperbandingkan berbagai macam argumentasi atau data, kemudian ditentukan kesimpulannya.⁵

HASIL PENELITIAN

A. Makna identitas Manusia

Kata identitas berasal dari bahasa Inggris *identity* yang memiliki pengertian harfiah; ciri, tanda atau jati diri yang melekat pada seseorang, kelompok atau sesuatu sehingga membedakan dengan yang lain. Identitas juga merupakan keseluruhan atau totalitas yang menunjukkan ciri-ciri atau keadaan khusus seseorang atau jati diri dari factor-faktor biologis, psikologis, dan sosiologis yang mendasari tingkah laku individu. Tingkah laku tersebut terdiri atas kebiasaan, sikap, sifat-sifat serta karakter yang berada pada seseorang sehingga berbeda dengan orang yang lainnya.⁶

Identitas umumnya dimengerti sebagai suatu kesadaran akan kesatuan dan kesinambungan pribadi, suatu kesatuan unik yang memelihara kesinambungan arti masa lampainya sendiri bagi diri sendiri dan orang lain; kesatuan dan kesinambungan yang mengintegrasikan semua gambaran diri, baik yang diterima dari orang lain maupun yang diimajinasikan sendiri tentang apa dan siapa dirinya serta apa yang dapat dibuatnya dalam hubungan dengan diri sendiri dan orang lain. Erikson (1989) membedakan dua macam identitas, yakni identitas pribadi dan identitas ego. Identitas

³ Hasbullah Bakry, *Sistematik Filsafat*, (Jakarta : Widjaja, 1981), 10

⁴ Anton Bakker dan A. Charis Zubair, *Methodologi Penelitian Filsafat*, (Jogjakarta : Kanisius, 1992), 88.

⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, satu Metode praktek*, (Jakarta : Rineka Cipta, cet. IX, 1996), 245

⁶<http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2116857-pengertian-identitas/#ixzz2gvey4JgI>

pribadi seseorang berpangkal pada pengalaman langsung bahwa selama perjalanan waktu yang telah lewat, kendati mengalami berbagai perubahan, ia tetap tinggal sebagai pribadi yang sama. Identitas pribadi baru dapat disebut identitas Ego kalau identitas itu disertai dengan kualitas eksistensial sebagai subyek yang otonom yang mampu menyelesaikan konflik-konflik di dalam batinnya sendiri serta masyarakatnya. ⁷

Jacques Lacan, psikoanalisis asal Prancis, berpendapat bahwa awal pengenalan identitas diri hadir ketika seorang mengalami apa yang disebut dengan fase cermin. Fase cermin berlangsung dalam bentuk keterbelahan antara aku yang melihat dan aku yang dilihat.⁸ Istilah identitas diri dipakai secara beragam, Fearon merangkum berbagai pengertian identitas diri dari para ahli antara lain :

- a. Identitas diri adalah konsep yang digunakan oleh orang-orang untuk menyatakan tentang siapakah mereka, orang macam apa mereka dan bagaimana mereka berhubungan dengan orang lain.
- b. Identitas diri merujuk pada cara yang digunakan oleh individu dan kelompok dilihat dari hubungan sosial mereka dengan kelompok lain.
- c. Identitas diri adalah pengertian dan harapan yang relatif spesifik dan stabil tentang diri.
- d. Identitas diri didefinisikan sebagai komitmen dan identifikasi yang menyediakan kerangka yang memungkinkan seseorang untuk mencoba memilih, mengevaluasi apa yang baik, penting, memungkinkan dilakukan atau apa yang pantas dan tepat atau sebaliknya.
- e. Identitas diri adalah cara yang digunakan seseorang dalam menampilkan dirinya sebagai individu yang berbeda atau khas dibandingkan orang lain Fearon menyimpulkan tiga pengertian dasar yang sering digunakan oleh para ahli dalam mendefinisikan identitas diri, yaitu :
 1. Keanggotaan dalam sebuah komunitas yang menyebabkan seseorang merasa terlibat, termotivasi, berkomitmen dan menjadikannya rujukan atau pertimbangan dalam memilih dan memutuskan sesuatu berdasarkan hal yang normatif. Terbentuknya identitas diri pada dasarnya dipengaruhi secara intensif oleh interaksi seseorang dengan lingkungan sosial. Identitas diri yang digunakan

⁷ Erikson, Erick, H. *Identitas dan Siklus Hidup Manusia; Bunga Rampai 1*. Penerjemah : Agus Cremers. (Jakarta : PT. Gramedia, 1989), 168

⁸ Ibid, 30-32

seseorang untuk menjelaskan tentang diri biasanya juga berisikan identitas sosial.

2. Identitas diri juga merujuk pada konsep abstrak dan relatif dan jangka panjang yang ada dalam pikiran seseorang tentang siapa dirinya, menunjukkan eksistensi dan keberhargaan serta membuat dirinya menjadi “seseorang”. Karena itu identitas diri biasanya juga berisi harga diri seseorang/ *self esteem*. Konsep ini menunjukkan bahwa identitas diri merupakan sesuatu yang berperan sebagai motivator perilaku dan menyebabkan keterlibatan emosional yang mendalam dengan individu tentang apa yang dianggapnya sebagai identitas diri.
3. Identitas diri bukan hanya terdiri sesuatu yang ‘terbentuk’ tapi juga termasuk juga potensi dan status bawaan sejak lahir, misalnya jenis kelamin dan keturunan.⁹

Identitas diri merupakan situasi dan kondisi perasaan seseorang yang merasakan dirinya dengan baik dalam hidup, sebagaimana dikatakan Muus:

*“ it’s a sense of well being, a feeling of ‘being at home’ in one’s body a sense of knowing where one is going and an inner assuredness of recognition from those who count. It’s sense of sameness through the time and continuity between the past and future ”*¹⁰

"Itu adalah rasa kesejahteraan, perasaan 'berada di rumah' dalam tubuh seseorang rasa mengetahui di mana seseorang akan dan keyakinan batin pengakuan dari orang-orang yang menghitung. Ini akal kesamaan melalui waktu dan kontinuitas antara masa lalu dan masa depan "

Tahapan Perkembangan Identitas

Tahap	Usia	Karakteristik
Differentiation	12-14	Remaja menyadari bahwa ia berbeda secara psikologis dari orang tuanya. Kesadaran ini sering membuatnya mempertanyakan dan menolak nilai-nilai dan nasihat-nasihat orang tuanya, sekalipun nilai-nilai dan nasihat tersebut masuk akal.
Practice	14-15	Remaja percaya bahwa ia mengetahui segala-galanya dan dapat melakukan sesuatu tanpa salah. Ia menyangkal kebutuhan akan peringatan atau nasihat dan menantang orang tuanya pada setiap kesempatan. Komitmennya terhadap teman-teman juga bertambah.
Rapprochement	15-18	Karena kesedihan dan kekhawatiran yang dialaminya,

⁹ Peter J. Burke and Jan E. Stets, *Identity theory* (New York: Oxford University Press, Inc., 2009), 33-61

¹⁰ Muus, R., *Theories of Adolescence* (New York : McGraw Hill, 1996), 60

Consolidation	18-21	telah mendorong remaja untuk menerima kembali sebagian otoritas orang tuanya, tetapi dengan bersyarat. Tingkah lakunya sering silih berganti antara eksperimentasi dan penyesuaian, kadang mereka menantang dan kadang berdamai dan bekerjasama dengan orang tua mereka. Di satu sisi ia menerima tanggung jawab di sekitar rumah, namun di sisi lain ia akan mendongkol ketika orang tuanya selalu mengontrol membatasi gerak-gerik dan akitvitasnya diluar rumah. Remaja mengembangkan kesadaran akan identitas personal, yang menjadi dasar bagi pemahaman dirinya dan diri orang lain, serta untuk mempertahankan perasaan otonomi, independen dan individualitas.
---------------	-------	---

1. Perkembangan Identitas menurut Erikson

Pengertian Identitas diri yang dimaksud Erikson dirangkum menjadi beberapa bagian, yakni :

- Identitas diri sebagai intisari seluruh kepribadian yang tetap tinggal sama dalam diri seseorang walaupun situasi lingkungan berubah dan diri menjadi tua.
- Identitas diri sebagai keserasian peran sosial yang pada prinsipnya dapat berubah dan selalu mengalami proses pertumbuhan.
- identitas diri sebagai ‘gaya hidupku sendiri’ yang berkembang dalam tahap-tahap terdahulu dan menentukan cara-cara bagaimana peran social diwujudkan.
- Identitas diri sebagai suatu perolehan khusus pada tahap remaja dan akan diperbaharui dan disempurnakan setelah masa remaja.
- Identitas diri sebagai pengalaman subjektif akan kesamaan serta kesinambungan batiniahnya sendiri dalam ruang dan waktu.
- Identitas diri sebagai kesinambungan dengan diri sendiri dalam pergaulan dengan orang lain.¹¹

Burns menambahkan bahwa ‘ego’ yang dimaksud Erikson merupakan subjek aktif yang berperan sebagai agen pusat pengorganisasian sedangkan ‘diri’ merupakan objek.¹² Ide ini diperluas secara sosial, sehingga identitas diri merupakan hasil yang muncul dari pengalaman dalam konteks kultural. Erikson sangat memberi penekanan pada pengaruh sosial dalam perkembangan seorang individu. Dalam istilah Erikson

¹¹ Erikson, 183

¹² Burns, *Konsep Diri; Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*.Alih bahasa: Eddy. Jakarta : Penerbit Arcan.1993, 31

yang dimaksud sebagai psikososial adalah kecocokan timbal balik antara individu dengan lingkungannya—artinya suatu pihak antara kapasitas individu untuk berhubungan dengan suatu ruang kehidupan yang terdiri atas manusia dan pranata-pranata yang selalu bertambah luas.¹³ Dipihak lain, kesiapan manusia dan pranata ini untuk membuatnya menjadi bagian dari suatu keprihatinan budaya yang tengah berlangsung.

Identitas diri muncul sebagai hasil positif dari integrasi bertahap semua proses identifikasi remaja, karena itu Erikson merinci delapan tahap perkembangan manusia yang masing-masing mengandung dua kemungkinan yang saling berlawanan.¹⁴ Setiap tahap menunjukkan perkembangan potensial dan tantangan yang baru yang disebut Erikson sebagai krisis normatif yang merupakan titik balik perkembangan seseorang. Jika seseorang berhasil melewati suatu tahapan krisis normatif, maka individu akan memperoleh hasil yang positif dan menguntungkan bagi dirinya. Sebaliknya, kegagalan pada suatu tahap akan menyumbangkan potensi negatif dan menjadi penghambat bagi perkembangan selanjutnya. Pencapaian identitas merupakan hasil yang positif/keberhasilan dari proses perkembangan individu, sehingga ketidakberhasilan melalui tahap perkembangan pada fase kelima ini menurut Erikson akan menghasilkan adanya kebingungan identitas/*identity confusion*.¹⁵ Tahap perkembangan ini menurut Erikson adalah sebagai berikut :

- a. Kepercayaan dasar versus kecurigaan dasar
- b. Otonomi versus perasaan malu dan keragu-raguan
- c. Inisiatif versus kesalahan
- d. Kerajinan versus inferioritas
- e. Identitas versus kebingungan identitas
- f. Keintiman versus isolasi
- g. Generativitas versus stagnasi
- h. Integritas versus keputusasaan

Dalam teori Erikson ada beberapa tahap yang harus ditempuh untuk memenuhi tugas-tugas perkembangannya yaitu sebagai berikut :

¹³ Hall, Calvin S. & Lindzey, Gaardner. *Psikologi Kepribadian 1: Teori-teori Psikodinaamik (klinis)*. Editor: Supratiknya. (Yogyakarta: Penerbit kanisius. 1993), 138

¹⁴ Burns, *Konsep Diri*, 31

¹⁵ Muus, R., *Theories of Adolescence*, 55, 144-147 dan 149-152

Tahap psikososial	Perkiraan usia
Kepercayaan vs ketidakpercayaan (trust vs mistrust)	Lahir- 1 tahun (masa bayi)
Otonomi vs rasa malu dan ragu (autonomy vs same and doubt)	1-3 tahun (masa kanak-kanak)
Inisiatif vs rasa bersalah (Initiative vs guilt)	4-5 tahun (masa prasekolah)
Ketekunan vs rasa rendah diri (industry vs inferiority)	6-11 tahun (masa sekolah dasar)
Identitas vs kebingungan peran (ego identity vs role-confution)	12-20 tahun (masa remaja)
keintiman vs isolasi (intimacy vs isolation)	20-24 tahun (masa awal dewasa)
generatifitas vs stagnasi (generativity vs stagnation)	25-65 tahun (masa pertengahan dewasa)
integritas ego vs keputuasan (ego integrity vs despair) ¹⁶	65-mati (masa akhir dewasa)

2. Perkembangan Identitas Diri menurut Marcia

James Marcia menyebutkan bahwa perkembangan identitas diri juga merupakan suatu proses yang sangat kompleks dan tidak diawali atau diakhiri pada masa remaja saja. Pembentukan identitas diri dimulai dari munculnya kelekatan/*attachment*, perkembangan suatu pemikiran mengenai diri, dan munculnya kemandirian di masa anak-anak dan mencapai fase terakhir dengan pemikiran kembali mengenai hidup dan pengintegrasian di masa tua. Pembentukan identitas diri tidak selalu terjadi secara teratur, tapi biasanya juga tidak terjadi secara tiba-tiba.¹⁷

Menurut Marcia identitas diri seseorang dinilai dari dua sudut pandang pencapaian komitmen dan krisis. Krisis diartikan sebagai suatu masa perkembangan identitas diri dimana remaja memilah-milah alternatif yang berarti dan tersedia. Beberapa ahli lain menyebut krisis dengan sebutan eksplorasi. Agar konsisten dengan

¹⁶ Erikson, 174

¹⁷ Santrock, John W. *Life Span Development*;, 344

teori Erikson dan Marcia, istilah krisis lebih cenderung digunakan dalam pembahasan. Komitmen diartikan sebagai bagian dari perkembangan identitas diri.¹⁸

James Marcia merupakan seorang ahli beraliran Eriksonian yang meyakini bahwa perkembangan identitas Erikson mengandung empat status identitas, atau empat cara-cara untuk mengatasi krisis identitas, yaitu :

- a. Difusi identitas/ *identity diffusion*
- b. Membuka identitas/*identity foreclosure*
- c. Moratorium identitas/*identity moratorium*
- d. Pencapaian identitas/*identity achievement*

B. Spiritualitas dalam Psikologi Positif

Dengan hilangnya batasan-batasan yang dianggap dan diyakini sebagai *sakral* dan *absolut* manusia modern lalu melingkar-lingkar dalam dunia yang serba relatif, terutama sistem nilai dan moralitas yang dibangunnya. "Dalam menghadapi problem yang konkrit dalam kehidupan material dan perkembangan ilmiah", kata Marcel A. Boisard, "Barat telah kehilangan rasa supernatural (alam gaib) secara besar-besaran". Barat merasa heran bahwa yang gaib dan suci itu dapat memberi premis kepada pendekatan pemikiran dan dasar-dasar organisasi kemasyarakatan. Umumnya, kini dirasakan terjadinya krisis identitas kemanusiaan sebagai akibat tergesernya nilai-nilai ketuhanan, dan yang berdaya adalah faham sekularisme, materialisme.¹⁹

Menurut William James membagi karakteristik pengalaman mistik kepada empat; pertama, pengalaman mistik yang bersifat sementara. Kedua, pengalaman mistik itu tidak mampu diungkapkan dengan bahasa verbal. Ketiga, bahwa setelah mengalami pengalaman mistik akan merasakan benar-benar pelajaran yang berharga dari pengalaman tersebut. Keempat, pengalaman mistik terjadi tanpa kendali kesadaran.²⁰

Psikologi positif yang disebut dengan *Psychology Well Being* menunjukkan keterkaitan yang erat dengan spiritualitas dan religiusitas. Dari sudut pandang psikologi positif, hal diatas dapat mengindikasikan sedang buramnya pemaknaan hidup seseorang terkait dengan dirinya sebagai manusia, sebagai anggota keluarga, sebagai anggota masyarakat dan sebagai bagian dari negara ini. Pemaknaan terhadap diri sebagai

¹⁸ Muus, R., *Theories of Adolescence*, 66 -70

¹⁹ Komaruddin Hidayat, *Tragedi Raja Midas ...*, 273.

²⁰ Ibid, 78

seorang yang tidak berdaya dan tidak sanggup dalam menghadapi masalah hidup yang ada dapat memicu munculnya dorongan untuk mengakhiri hidup. Pemaknaan tersebut dapat menimbulkan ketegangan emosional dan dapat dilampiaskan dengan menunjukkan perilaku agresi kepada orang-orang terdekat sampai dalam bentuk penganiayaan atau pembunuhan. Pekerjaan yang dimaknai bukan sebagai ibadah dapat menurunkan etos kerja dan dalam tingkat tertentu dapat menimbulkan pelanggaran etika dalam profesi atau pelanggaran pidana lainnya. Dalam kajian psikologi positif, kebermaknaan hidup ini merupakan kajian spiritualitas.

Psikologi positif merupakan studi mengenai emosi positif, karakter positif dan institusi positif. Psikologi positif berfokus pada dua misi dari ilmu psikologi yaitu : membuat kehidupan manusia lebih produktif dan mengidentifikasi serta memelihara potensi positif dari setiap individu. Dalam pengertian lain, psikologi positif mempelajari mengenai kesehatan mental (*mental health*) dan kebahagiaan (*well-being*).²¹ Tujuan dari psikologi positif terungkap dari pernyataan Synder&Lopez yaitu : ‘..to catalyze a change in psychology from a preoccupation only with repairing the worst things in life to also building the best qualities in life.’²² (untuk mengkatalisis perubahan dalam psikologi dari keasyikan hanya dengan memperbaiki hal-hal terburuk dalam hidup untuk juga membangun kualitas terbaik dalam hidup). Psikologi positif melihat manusia dari sisi kekuatan (*strengths*) dan kebajikan-kebajikan (*virtues*) yang dimilikinya. Terdapat enam (6) kebajikan dan 24 kekuatan karakter antara lain : ²³

	Virtue and strengths	Defenisi
1	<i>Wisdom and Knowledge</i> (Kebijaksanaan dan pengetahuan)	Kekuatan kognitif yang diperlukan dalam memperoleh dan memanfaatkan pengetahuan
	<i>Creativity</i> (Kreativitas)	Memikirkan cara atau strategi baru yang produktif dalam bekerja
	<i>Curiosity</i> (Keingintahuan)	Memiliki ketertarikan dalam setiap pengalaman yang terjadi
	<i>Open-mindedness</i> (Keterbukaan pemikiran)	Memikirkan berbagai hal secara terus menerus dan mengujinya dari berbagai sisi
	<i>Love of learning</i> (Kesenangan akan belajar)	Menguasai keterampilan, konsep dan pengetahuan baru
	<i>Perspectives</i> (Perspektif)	Mampu menyediakan nasihat yang

²¹ Seligman, Martin E.P., et. al., *Positive Psychology Progress*, American Psychological Association Journal, Vol. 60, No.5 (2005), 410-421

²² Synder, C.R. , Shane J. Lopez, *Handbook of Positive*, 3

²³ Seligman, Martin E.P., et. al., *Positive Psychology*, 410-421

		bijak bagi orang lain
2	<i>Courage</i> (Dorongan)	Kekuatan emosional yang meliputi latihan kemauan untuk mencapai tujuan walaupun menghadapi rintangan, dari luar maupun dari dalam
	<i>Authenticity</i> (Keaslian)	Menyatakan hal yang benar dan menampilkan dirinya dengan cara yang sebagaimana adanya
	<i>Bravery</i> (Keberanian)	Tidak menghindari dari hambatan, masalah, kesulitan maupun penderitaan
	<i>Persistence</i> (Kegigihan)	Menyelesaikan apa yang dimulai
	<i>Zest</i> (Semangat)	Memandang hidup dengan antusiasme dan energi
3	<i>Humanity</i> (Kemanusiaan)	Kekuatan interpersonal yang meliputi mengarahkan diri pada orang lain dan berperilaku menjadi sahabat bagi orang lain
	<i>Kindness</i> (Kebaikan)	Memberikan pertolongan dan amal pada orang lain
	<i>Love</i> (Cinta)	Menjunjung tinggi hubungan yang dekat dengan orang lain
	<i>Social intelligence</i> (Inteligensi Sosial)	Sadar akan motif dan perasaan diri sendiri dan orang lain
4	<i>Justice</i> (Keadilan-Kebenaran)	Kekuatan kewarganegaraan yang mendasari kehidupan komunitas yang sehat
	<i>Fairness</i> (Keadilan-Kesetaraan)	Memperlakukan semua orang dengan cara yang sama berlandaskan asas kesetaraan dan keadilan
	<i>Leadership</i> (Kepemimpinan)	Mengatur aktivitas kelompok dan memastikan hal itu terjadi
	<i>Teamwork</i> (Kerjasama)	Bekerja dengan baik sebagai bagian dari kelompok
5	<i>Temperance</i> (Kesederhanaan)	Kekuatan yang bekerja melindungi dalam melawan sesuatu yang melebihi kapasitas
	<i>Forgiveness</i> (Pengampunan)	Mengampuni orang yang telah melakukan kesalahan
	<i>Modesty</i> (Kerendahan hati)	Membiarkan prestasi/pencapaian yang diperoleh berbicara dengan sendirinya
	<i>Prudence</i> (Kebijaksanaan)	Berhati-hati dalam memilih, tidak mengatakan atau melakukan hal-hal yang akan disesali kemudian
	<i>Self-regulation</i> (Kontrol diri)	Mengelola apa yang dirasakan dan apa yang dilakukan
6	<i>Transcendence</i> (Transendensi)	Kekuatan yang menempa hubungan dengan dunia alam semesta dan menyediakan makna
	<i>Appreciation of beauty and excellence</i> (Apresiasi terhadap keindahan dan keunggulan)	Memperhatikan dan menghargai keindahan, keunggulan dan atau keterampilan dalam segala bidang kehidupan

	<i>Gratitude</i> (Bersyukur)	Sadar akan berbagai hal yang terjadi dan mensyukurinya
	<i>Hope</i> (Harapan)	Mengharapkan yang terbaik dan bekerja untuk mencapainya
	<i>Humor</i>	Suka akan tertawa dan bercanda, memberikan senyuman bagi orang lain
	<i>Religiousness</i> (Keberagamaan)	Memiliki kepercayaan yang rasional mengenai tujuan yang lebih tinggi dan makna hidup

Psikologi positif merupakan cabang ilmu psikologi yang mempelajari tentang emosi positif, karakter positif dan institusi positif.²⁴ Spiritualitas meliputi upaya pencarian, menemukan dan memelihara sesuatu yang bermakna dalam kehidupannya. Pemahaman akan makna ini akan mendorong emosi positif baik dalam proses mencarinya, menemukannya dan mempertahankannya. Upaya yang kuat untuk mencarinya akan menghadirkan dorongan (*courage*) yang meliputi kemauan untuk mencapai tujuan walaupun menghadapi rintangan, dari luar maupun dari dalam.

Spiritualitas berhubungan erat dengan pengalaman pribadi yang bersifat transendental dan individual dalam hubungan individu dengan sesuatu yang dianggapnya bermakna. Menurut Averill sebagaimana dijelaskan Synder&Lopez, terdapat tiga bentuk pengalaman spiritual sebagai berikut :

1. Vitalitas (*Vitality*)
2. Keterhubungan (*Connectedness*)
3. Kebermaknaan (*Meaningfulness*)

Pengalaman spiritual dirasakan secara mendalam dan bahkan bersifat mentransformasi hidup. Seperti pesan terselubung, makna atau arti dari setiap pengalaman tidak segera muncul dan hal ini menambah nuansa misteri dan rasa ingin tahu, yang merupakan bagian dari perasaan spiritual. Dalam perspektif religious, wahyu dan kitab suci biasanya digunakan untuk membantu orang-orang yang ingin memecahkan rahasia tersebut. Dalam perspektif sekuler, ilmu pengetahuan, seni dan sastra memiliki fungsi yang sama.²⁵

Pencarian terhadap sesuatu yang bermakna tidak berhenti ketika sesuatu yang bermakna itu ditemukan dan dipelihara. Dalam setiap titik kehidupan, individu dapat mengalami periode di mana suatu yang bermakna itu dilepaskan dan ditemukan

²⁴ Ibid

²⁵ Ibid

kembali. Proses menemukan, memelihara, dan menemukan kembali sesuatu yang bermakna tersebut merupakan esensi dari spiritualitas. Spiritualitas memiliki bentuk yang berbeda bagi setiap orang bergantung pada paduan faktor biologis, sosial, psikososial, situasional, kekuatan transendental.²⁶

Spiritualitas merupakan suatu upaya menemukan apa yang bermakna bagi manusia kemudian memelihara dan menjaganya. Menemukan Tuhan, merupakan pusat dari pemahaman akan spiritualitas. Individu yang menemukan akar kebermaknaan hidupnya akan berusaha memelihara relasinya dengan Tuhan dan memandang tiap aspek hidupnya berdasarkan hubungan yang dibangunnya dengan Tuhan. Berbagai kebajikan (*virtues*) dan kekuatan (*strenghts*) muncul melalui hubungan ini. Membangun kehidupan spiritualitas tidak dapat terpisah dari membangun hubungan dengan sesuatu yang bermakna. Dengan demikian, demi membangun kehidupan spiritualitas, individu dapat menggunakan metode menentukan batasan (*marking boundaries*), penyucian spiritual (*spiritual purification*), pola pikir spiritual (*spiritual reframing*). Bentuk-bentuk ritual ibadah merupakan sarana untuk memelihara keterhubungan individu dengan Tuhan sebagai pribadi yang bermakna bagi individu tersebut.

IDENTITAS MANUSIA MENURUT PSIKOLOGI TRANSPERSONAL

Belakangan ini kemajuan psikologi semakin pesat, terbukti dengan bermunculannya tokoh-tokoh baru, misalnya BF Skinner (pendekatan behavioristik), Maslow (teori aktualisasi diri) Roger Wolcott (teori belahan otak), Albert Bandura (social learning teory), Daniel Goleman (kecerdasan emosi), Howard Gadner (*multiple intelligences*) dan sebagainya. Perkembangan psikologi sekarang menuju psikologi yang kontemporer sesuai dengan perkembangan zaman, muncul teori-teori baru dan aliran-aliran baru seperti Psikologi Lintas Budaya (*cross cultur psychology*), *Indegeneous Psychology* (Psikologi Indegeneus), dan Psikologi Positif (*Positive Psychology*).²⁷

Abraham Maslow membagi aliran psikologi—yang juga menggambarkan babakan sejarah kehadirannya—ke dalam empat aliran besar. Pertama aliran

²⁶ Ibid

²⁷ Brennan, James F. *Sejarah dan Sistem Psikologi* (Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada, 2006), 13-20

psikoanalisis, kedua behavioral, ketiga humanistik, dan keempat psikologi transpersonal. Kendati sains empiris menjadi basis bagi psikologi modern, tapi pada kenyataannya perkembangan psikologi tidak dikendalikan oleh kaidah-kaidah saintifik. Perkembangan psikologi lebih lanjut, terutama pada paruh abad ke-20, kembali diwarnai oleh pemikiran filosofis yakni eksistensialisme dan fenomenologi. Bahkan beberapa tahun setelahnya, psikologi mulai mendapatkan pengaruh dari kebangkitan spiritualisme gaya baru. Inilah awal mula hadirnya psikologi aliran keempat: psikologi transpersonal.²⁸

Kata transpersonal berasal dari kata *trans* yang berarti melampaui dan *persona* berarti topeng. Secara etimologis, *transpersonal* berarti melampaui gambaran manusia yang kelihatan. Dengan kata lain, transpersonal berarti melampaui macam-macam topeng yang digunakan manusia. Menurut John Davis, psikologi transpersonal bisa diartikan sebagai ilmu yang menghubungkan psikologi dengan spiritualitas. Psikologi transpersonal merupakan salah satu bidang psikologi yang mengintegrasikan konsep, teori dan metode psikologi dengan kekayaan-kekayaan spiritual dari bermacam-macam budaya dan agama. Konsep inti dari psikologi transpersonal adalah nondualitas (nonduality), suatu pengetahuan bahwa tiap-tiap bagian (misal: tiap-tiap manusia) adalah bagian dari keseluruhan alam semesta. Penyatuan kosmis dimana segala-galanya dipandang sebagai satu kesatuan.²⁹

Aliran psikologi transpersonal ini dikembangkan oleh tokoh psikologi humanistic antara lain : Abraham Maslow, Antony Sutich, dan Charles Tart. Sehingga boleh dikatakan bahwa aliran ini merupakan perkembangan dari aliran humanistic. Sebuah definisi kekemukakan oleh Shapiro yang merupakan gabungan dari pendapat tentang psikologi transpersonal : psikologi transpersonal mengkaji tentang potensi tertinggi yang dimiliki manusia, dan melakukan penggalian, pemahaman, perwujudan dari kesatuan, spiritualitas, serta kesadaran transendensi.³⁰

Psikologi transpersonal lebih menitikberatkan pada aspek-aspek spiritual atau transcendental diri manusia. Hal inilah yang membedakan konsep manusia antara psikologi humanistic dengan psikologi transpersonal. Kemudian jika hasil

²⁸ Maslow, Abraham, *Psikologi Sains* (Jogjakarta:Teraju, 2004), 40-50

²⁹ Lajoie, Denise H. S. Shapiro, Definition of Transpersonal Psychology: the first twenty year. dalam *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 24.

³⁰ Lajoie, Denise H. S. Shapiro, Definition of Transpersonal Psychology: the first twenty year. dalam *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 24.

pengintegrasian seseorang ini ditransendensikan kepada Allah maka kualitas seseorang tadi akan meningkat dari personal menuju transpersonal. Seseorang yang sudah pada tahap transpersonal ini "perasaan kagum manusia terhadap keindahan dan keagungan penciptaan serta perasaan kecil dan hina di tengah malam, yang ia saksikan merupakan fitrah yang sudah diberikan Allah kepada manusia untuk dapat melihat semua yang ada di langit dan di bumi sehingga ia dapat menemukan sang pencipta, merasakan khusuk terhadap-Nya, dan dapat menyembah-Nya. Baik karena takut atau karena cinta". Dari ungkapan tersebut dapat kita lihat bahwa seseorang yang mengakui bahwa keindahan itu adalah ciptaan Allah maka berarti dia sudah memasuki dunia transpersonal.³¹

Pengalaman spritual yang dalam psikonalisa dianggap sebagai pengalaman masa kecil yang traumatis, terutama pengaruh ibu yang menderita kecemasan. Orang dikatakan gila karena represi pengalaman traumatis tersebut dalam alam tak sadarnya. Sehingga beberapa pelopor gerakan New Age, menolak pendekatan psikonalisa dan pendekatan lain yang memandang rendah dan negatif pengalaman-pengalaman spiritual, sebagai akibat perubahan kondisi kesadaran (*Altered States of Consciousness*). Mereka mendesak diakuinya angkatan keempat dalam bidang psikologi, yakni transpersonal.

Ada sekian banyak definisi yang diajukan untuk psikologi transpersonal ini. Secara etimologi, transpersonal sendiri berakar dari kata trans dan personal. Trans artinya di atas (beyond, over) dan personal adalah diri. Sehingga dapatlah dikatakan bahwa transpersonal membahas atau mengkaji pengalaman di luar atau batas diri, seperti halnya pengalaman-pengalaman spiritual. Di tahun 1992, setelah melakukan penelaahan atas kurang lebih 40 definisi, maka Lajoie dan Shapiro, dua orang pionir utama psikologi transpersonal, merangkum dan merumuskan pengertian psikologi transpersonal yang lebih sesuai untuk kondisi saat ini: *Transpersonal psychology is concerned with the study of humanity's highest potential, and with the recognition, understanding, and realization of unitive, spiritual, and transcendent states of consciousness*. Psikologi transpersonal mempunyai perhatian terhadap studi potensial tertinggi umat manusia dan dengan pengakuan, pemahaman dan perealisasi keadaan-keadaan kesadaran yang mempersatukan, spiritual dan transenden.³²

³¹ Lajoie, Denise H. S. Shapiro, Definition of Transpersonal Psychology: the first twenty year. dalam *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 24.

³² Ibid

Perbandingan Psikologi transpersonal dengan aliran psikologi lainnya, sebagaimana tabel berikut akan memberi gambaran tentang orientasi pemikiran dalam aliran-aliran psikologi.

No.	Aliran Psikologi	Orientasi Kajian
1	Strukturalisme	Struktur kesadaran
2	Fungsionalisme	Fungsi/cara bekerja kesadaran
3	Behaviorisme	Pola stimulus-repons
4	Psikoanalisis	Dunia ketidaksadaran
5	Psikologi Gestalt	Persepsi menyeluruh terhadap objek
6	Psikologi humanistik	Kesadaran dalam totalitasnya
7	Psikologi kognitif	Korelasi kesadaran dan fungsi kognitif
8	Psikologi transpersonal	Struktur dan pergerakan jiwa dari kesadaran sampai pada diri terdalam

A. Identitas manusia menurut Psikologi Transpersonal

Konsep diri (self) yang dipakai oleh Wilber, relatif sama dengan konsep diri yang dipakai oleh Jung, yaitu sebagai suatu arketif yang menjadi titik pusat kepribadian. Ken Wilber, memandang diri sebagai komponen utama dalam mengintegrasikan dan menyeimbangkan semua komponen di dalam psyche. Jadi diri mempunyai tiga tugas pokok, yaitu : identifikasi, diferensiasi (transendensi), dan integrasi. Sehingga pemahaman mengenai psikopatologi ini, berkenaan dengan tugas pokok dari diri dalam menyeimbangkan semua komponen kepribadian. Psikopatologi semestinya dilihat bukan sebagai sebuah keadaan keterpecahan atau pun kerusakan beberapa komponen kepribadian, tapi lebih kepada muncul atau berkembang, serta tidak berkembangnya beberapa komponen tersebut, dan bisa tidaknya “diri” mengintegrasikan dan menyeimbangkannya.

Empat Quadrant

Apa yang telah dipaparkan sebelumnya, mengenai evolusi kepribadian (psyche) dan perkembangan kesadaran (consciousness) hanyalah ditinjau dalam satu perspektif atau satu pendekatan saja, di antara tiga perspektif lainnya. Psikologi Integral yang diajukan oleh Ken Wilber, berusaha melihat kesadaran manusia dalam berbagai sisi, dari beragam sudut penglihatan. Beragam perspektif dalam melihat kesadaran ini dapat diringkas menjadi empat perspektif. Ini dinamakan sebagai empat quadrant.

Quadrant pertama, kesadaran dilihat dari perspektif ‘aku’ (‘I’). Yaitu melihat kesadaran manusia dari sisi dalam (individual interior). Fenomena dari kesadaran ini,

misalnya perasaan dan pikiran kita, sensasi, persepsi, harapan dan rasa takut, dalam setiap momen waktu yang kita lalui. Sedangkan tingkatan atau level dari kesadaran ini, telah dijelaskan sebelumnya, yang meliputi sembilan level, dan dapat diringkas menjadi tiga level : prepersonal, personal, dan transpersonal.

Quadrant kedua, adalah perspektif yang melihat kesadaran sebagai pengaruh dari sisi luar diri (individual eksterior). Faktor luar diri ini misalnya, kesadaran dilihat sebagai produk dari mekanisme otak dan tubuh, sistem neurofisiologi (sistem syaraf), serta sistem organik. Quadrant ketiga ialah melihat kesadaran dari perspektif kolektif interior. Artinya kesadaran personal sebagai produk interaksi dirinya dengan orang lain dalam sebuah struktur masyarakat, keluarga, korporasi, suku, organisasi, bangsa dan dunia. Terakhir, quadrant keempat, kesadaran dipandang sebagai produk kolektif eksterior. Faktor yang mempengaruhi kesadaran misalnya berupa infrastruktur, teknologi, ekonomi, informasi, finansial, data-data objektif, dan lain-lain.

B. Spiritualitas dalam psikologi transpersonal.

Spiritualitas adalah kesadaran diri dan kesadaran individu tentang asal, tujuan dan nasib. Spiritualitas adalah keyakinan dalam hubungannya dengan Yang Maha Kuasa dan Maha Pencipta, sebagai contoh seseorang yang percaya kepada Allah sebagai Pencipta atau sebagai Maha Kuasa. Spiritualitas mengandung pengertian hubungan manusia dengan Tuhannya dengan menggunakan instrumen (medium) sholat, puasa, zakat, haji, doa dan sebagainya. Kebutuhan spiritual adalah harmonisasi dimensi kehidupan. Dimensi ini termasuk menemukan arti, tujuan, menderita, dan kematian; kebutuhan akan harapan dan keyakinan hidup, dan kebutuhan akan keyakinan pada diri sendiri, dan Tuhan. Ada 5 dasar kebutuhan spiritual manusia yaitu: arti dan tujuan hidup, perasaan misteri, pengabdian, rasa percaya dan harapan di waktu kesusahan.³³

Psikologi transpersonal, seperti halnya psikologi humanistik, menaruh perhatian pada dimensi spiritual manusia yang ternyata mengandung pelbagai potensi dan kemampuan luar biasa yang sejauh ini terabaikan dari telaah psikologi kontemporer. Bedanya adalah kalau psikologi humanistik lebih memanfaatkan potensi-potensi ini untuk peningkatan hubungan antar manusia, sedangkan psikologi transpersonal lebih

³³ Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi* (Jakarta: UI Press, 2002), 66-67Bdk dengan Gazi, M.Si, *Psikologi Agama; Memahami Pengaruh Agama Terhadap Perilaku Manusia*, (Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Syarif Hidayatullah, 2010), 20.

tertarik untuk meneliti pengalaman subjektif-transendental, serta pengalaman luar biasa dari potensi spiritual manusia ini.

“Transpersonal psychology is concerned with the study of humanitys highest potential, and with the recognition, understanding, and realization of unitive, spiritual, and transcendent states of consciousness.” Rumusan di atas menunjukkan dua unsur penting yang menjadi sasaran telaah Psikologi Transpersonal, yaitu potensi-potensi luhur dan fenomena kesadaran manusia.³⁴

Psikologi transpersonal telah menorehkan cara pandang revolusioner mengenai manusia dan kesadarannya. Dikatakan revolusioner karena terdapat asumsi-asumsi dasar dalam psikologi transpersonal yang berbeda dengan mazhab-mazhab psikologi sebelumnya. Vaughan, Wittine, dan Walsh dalam naskah yang berjudul *Transpersonal Psychology and Religion Person* (dalam E.P. Shafranske (ed.) *Religion and Clinical Practice of Psychology*, 1996) menyebutkan empat asumsi dasar psikologi transpersonal

Pertama, psikologi transpersonal adalah pendekatan kepada penyembuhan dan pertumbuhan yang melingkupi semua tingkat spektrum identitas-prapersonal, personal, dan transpersonal. Tahap prapersonal dimulai dalam rahim sampai usia 3-4 tahun. Pada tahap ini, kesadaran didorong oleh keinginan untuk bertahan hidup, memperoleh perlindungan, dan merasa terikat. Tahap personal meliputi kesadaran diri (*sense of self*) yang kohesif dan stabil. Sedang pada tahap transpersonal, individu menjadi pribadi yang sadar tentang kerinduannya akan pengetahuan diri yang lebih mendalam.

Kedua, psikologi transpersonal mengakui terurainya kesadaran diri terapis serta pandangan dunia spiritualnya sebagai hal yang utama dalam membentuk sifat proses dan hasil terapi. Asumsi ini merupakan ciri khas psikologi transpersonal yang mengharuskan terapis untuk memberikan komitmen pada orientasi spiritualnya terhadap kehidupan. Ketiga, psikologi transpersonal adalah proses kebangkitan atau pencerahan (*awakening*) dari identitas mikro menuju identitas makro. Psikologi transpersonal menganggap bahwa apa yang disebut Stanislav Grof sebagai *spiritual emergency* merupakan proses spiritual yang akan membimbing orang menuju pertumbuhan kepribadian atau akhlak seseorang yang lebih besar dan fungsi yang lebih tinggi.

³⁴ Lajoie, Denise H. S. Shapiro, Definition of Transpersonal Psychology: the first twenty year. dalam *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 24.

Keempat, psikologi transpersonal akan membantu proses kebangkitan atau pencerahan (*awakening*) dengan menggunakan teknik-teknik yang mempertajam intuisi dan memperdalam kesadaran personal dan transpersonal tentang diri. Kearifan dan intuisi dibina dan dikembangkan melalui teknik-teknik seperti meditasi, pencitraan, mimpi, dan *altered state of consciousness*. Psikologi transpersonal membawa perubahan baru dalam psikoterapi, atau yang sekarang lazim disebut sebagai intervensi spiritual dalam psikoterapi. Doa, zikir, pertobatan, dan ritus-ritus keagamaan lainnya telah menjadi media yang ampuh dalam membantu proses penyembuhan. Sampai disini, psikologi transpersonal dapat dikatakan telah berhasil mengawinkan antara kajian *pis* dan spiritualitas dari tradisi agama-agama.³⁵

Landasan psikoterapi transpersonal adalah bagaimana memandang klien sebagai makhluk yang mempunyai potensi kesadaran spiritual, dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari keseluruhan semesta. Dalam tataran praktisnya, proses gangguan mental, lebih diakibatkan faktor internal dalam dirinya yang tidak bisa menempatkan diri dalam bagian keseluruhan tersebut. Dalam beberapa metode, jenis terapi yang diberikan ada beberapa kesamaan dengan psikoterapi humanistik. Konsep bahwa manusia menerapkan bagian yang tak terpisahkan dari semesta secara keseluruhan, sangat kuat dalam pandangan mistik Timur. Dalam agama hindu, kita mengenal konsep *Hiranyagarbha*, sebagai pikiran universal yang menjadi basis penciptaan dunia. Sehingga dengan mencoba menghubungkan dan menjernihkan pikiran kita dalam pikiran Brahman, dengan sendirinya potensi spiritual kita akan tergali.³⁶

SPIRITUALITAS DAN IDENTITAS MANUSIA

Perkembangan spiritual seseorang meliputi aspek sebagai berikut: pertama, berhubungan dengan sesuatu yang tidak diketahui atau ketidakpastian dalam kehidupan. Kedua, menemukan arti dan tujuan hidup, Ketiga, menyadari kemampuan untuk menggunakan sumber dan kekuatan dalam diri sendiri. Keempat, mempunyai perasaan keterikatan dengan diri sendiri dan dengan Yang Maha Tinggi.

Dengan hilangnya batasan-batasan yang dianggap dan diyakini sebagai *sakral* dan *absolut* manusia modern lalu melingkar-lingkar dalam dunia yang serba relatif,

³⁵ Lajoie, Denise H. S. Shapiro, Definition of Transpersonal Psychology: the first twenty year. dalam *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 24.

³⁶ Wilber, Ken, *The Atman Project*, (New York: The Theosophical Publishing House, 1980), 28-29

terutama sistem nilai dan moralitas yang dibangunnya. "Dalam menghadapi problem yang konkrit dalam kehidupan material dan perkembangan ilmiah", kata Prof Marcel A. Boisard, "Barat telah kehilangan rasa supernatural (alam gaib) secara besar-besaran". Barat merasa heran bahwa yang gaib dan suci itu dapat memberi premis kepada pendekatan pemikiran dan dasar-dasar organisasi kemasyarakatan.³⁷

Perkembangan teknologi modern yang semakin pesat sejalan dengan orientasi pemikiran filsafat yang kian materialistik, menggiring manusia modern untuk keluar dari pusaran *Ilahiah*, yang hakekatnya adalah keadaan dasar dari diri manusia sendiri. Modernisasi dengan segala kompleksitas masalahnya yang titik tekannya pada pemenuhan kebutuhan materi yang besar, membuat manusia mengabaikan kebutuhan yang paling mendasar yang bersifat spiritual, maka mereka tidak bisa menemukan ketentraman batin, yang berarti tidak ada keseimbangan batin. Keadaan ini akan semakin akut, terlebih lagi apabila tekanannya pada kebutuhan materi kian meningkat sehingga keseimbangan akan semakin menarik.

Untuk bisa menemukan kembali integritas manusia dan alam secara utuh, manusia harus berada pada titik pusat, mampu mengambil jarak dari kenyataan yang senantiasa berubah dan serba profan. Dan agama adalah jawaban dari segala permasalahan yang dihadapi manusia modern. Agama berguna mengobati krisis yang diderita oleh mereka, karena satu fungsi agama adalah untuk membimbing jalan hidup manusia agar lebih baik dan selamat, baik di dunia maupun di akhirat kelak.

Nasr juga menulis bahwa krisis peradaban modern bersumber dari penolakan (*negation*) terhadap hakekat ruh dan penyingkiran *ma'nawiyah* secara gradual dalam kehidupan manusia. Manusia modern mencoba hidup dengan roti semata, mereka bahkan berupaya "membunuh" Tuhan dan menyatakan kebebasan dari kehidupan akhirat. Konsekuensi lebih lanjut dari perkembangan ini, kekuatan dan daya manusia mengalami eksternalisasi. Dengan eksternalisasi ini manusia kemudian "menaklukkan" dunia secara tanpa batas. Manusia menciptakan hubungan baru dengan alam melalui proses desakralisasi alam itu sendiri. Sikap yang demikianlah yang kemudian mempertumpul *Intellectus* yang sebenarnya sudah ada dalam setiap diri manusia.³⁸

³⁷Komaruddin Hidayat, *Tragedi Raja Midas : Moralitas Agama dan Krisis Modernisme* (Jakarta : Paramadina, 1998), 273.

³⁸Ali Maksum, *Tasawuf Sebagai Pembebasan Manusia Modern*, 71.

Manusia modern memperlakukan alam sama dengan pelacur : mereka menikmati dan mengeksploitasi kepuasan darinya tanpa rasa kewajiban dan tanggung jawab apa pun. Inilah yang menciptakan berbagai krisis dunia modern, tidak hanya krisis dalam kehidupan spiritual tapi juga dalam kehidupan sosial sehari-hari.³⁹ Idealnya manusia sebagai penguasa dimuka bumi ini, secara "keatas" sebagai "hamba Allah" sedangkan secara "kebawah" berkedudukan "khalifah Allah". Dengan begitu manusia akan dapat menjaga keseimbangan hidupnya, bukan malah menjadi budak egonya sendiri.

Sementara itu, identitas manusia di era modern sudah mengalami alienasi dan jauh dari visi keilahianannya, sehingga mengalami kehampaan spiritual. Identitas manusia yang menyangkut diri dan kepribadiannya semakin mengalami gangguan. Adanya kehampaan spiritual ini, menyebabkan manusia banyak mengalami gangguan mental, psikis atau kejiwaan. Disinilah psikologi berperan melakukan terapi-terapi untuk mengembalikan identitas manusia yang tercabik-cabik modernitas dengan teknologinya yang dikenal dengan istilah psikoterapi.

Psikoterapi mempunyai pengertian terapi yang diberikan kepada pasien yang mengalami gangguan mental dan emosi, yang dilakukan dengan instrumen psikologi. Tentu saja terapi yang diberikan mempunyai banyak variasi, dengan menginduk kepada teori psikologi tertentu. Sedangkan psikoterapis behaviorial, di mana gangguan mental disebabkan kegagalan dalam merespon stimulus dari lingkungan sekitarnya. Terapi yang diberikan adalah dengan memberikan pengondisian ulang respon-respon pasien terhadap suatu stimulus, agar menjadi lebih efektif dan rasional. Ini dilakukan dengan memberikan penghargaan atas suatu respon tertentu, dan memberikan hukuman atas respon lainnya, sehingga si pasien diarahkan pada kondisi respon yang tepat.⁴⁰

Landasan psikoterapi transpersonal adalah bagaimana memandang klien sebagai makhluk yang mempunyai potensi kesadaran spiritual, dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari keseluruhan semesta. Dalam tataran praktisnya, proses gangguan mental, lebih diakibatkan faktor internal dalam dirinya yang tidak bisa menempatkan diri dalam bagian keseluruhan tersebut. Konsep bahwa manusia menerapkan bagian yang tak terpisahkan dari semesta secara keseluruhan, sangat kuat dalam pandangan

³⁹ Azyumardi Azra, *Tradisionalisme Nasr : Eksposisi dan Politik*, dalam (Ulumul Qur'an, Vol. V, No. 1, 1994), 107-108.

⁴⁰ Gunarsa, Singgih D. *Konseling Dan Psikoterapi*. (Jakarta, PT BPK Gunung Mulia. 1996), 43-45

mistik Timur. Dalam agama hindu, kita mengenal konsep Hiranyagarbha, sebagai pikiran universal yang menjadi basis penciptaan dunia. Sehingga dengan mencoba menghubungkan dan menjernihkan pikiran kita dalam pikiran Brahman, dengan sendirinya potensi spiritual kita akan tergali.⁴¹

Dengan kata lain, jika dalam psikologi modern, terapi yang diberikan akan bersinggungan dengan biomedis, dalam psikologi transpersonal, terapi yang dikembangkan akan berhubungan dengan ritual-ritual yang dijalankan dalam tradisi-tradisi keagamaan. Cara pandang yang holistik, terutama dari mistik Timur, pada akhirnya membawa signifikansi akan adanya pengaruh yang sangat kuat antara tubuh, pikiran dan jiwa. Apa yang memanifestasi dalam tubuh fisik, sebenarnya gambaran keadaan tubuh mentalnya. Demikian juga sebaliknya, gangguan fisik yang terjadi seringkali memengaruhi kondisi mental seseorang.⁴²

Diri, menurut Jung merupakan *Imago Dei*, gambaran Tuhan. Ia merupakan tujuan hidup, yang menggambarkan kebulatan dan keutuhan. Ia adalah komponen pokok dalam realisasi diri. Diri adalah titik pusat kepribadian, yang mempersatukan berbagai segi kepribadian dengan kesatuan, keseimbangan, dan kestabilan. Perkembangan kepribadian menurut Jung, setidaknya didahului oleh perkembangan dan diferensiasi dari berbagai arketif. Semua arketif harus berkembang secara sempurna, ego sadar harus bisa menyesuaikan diri antara tuntutan lingkungan luar maupun kebutuhan-kebutuhan ketidaksadaran. Keadaan ini berlangsung sampai menginjak usia paruh baya. Pada saat usia 30-an atau 40-an, terjadi perubahan radikal dalam kehidupan. Pada usia inilah, minat dan sesuatu yang dikejar pada masa muda kehilangan nilainya dan diganti oleh minat-minat baru yang lebih berbudaya. Ia menjadi lebih bijak, lebih filosofis dan lebih spiritual. Inilah masa dimana terjadi pergeseran pusat kepribadian dari ego sadar kepada 'diri' (Self) yang berada di antara wilayah sadar dan ketidaksadaran. Inilah keadaan ideal, di mana seluruh segi kepribadian dan energi psikis berada dalam keseimbangan dayadaya yang sempurna. Inilah realisasi diri, sebagai tujuan kehidupan manusia.⁴³

⁴¹ Wilber, Ken, *The Atman Project*, (New York: The Theosophical Publishing House, 1980), i-xvii

⁴² Tart, Charles T. et. all, *Transpersonal Psychologies*, (Boston- Harper & Row Publisher. 1975), 53-70

⁴³ Valle, R. S. and Halling, S. (Eds.). *Existential-phenomenological perspectives in psychology: Exploring the breadth of human experience*. (New York: Plenum Press, 1989), 92-97

Psikologi Islam hadir dengan menawarkan pembahasan tentang konsep identitas manusia yang lebih utuh (komprehensif). Manusia tidak hanya dikendalikan oleh masa lalu tetapi juga mampu merancang masa depan. Manusia tidak hanya dikendalikan lingkungan tetapi juga mampu mengendalikan lingkungan. Manusia memiliki potensi baik tetapi juga potensi buruk (terbatas). Konsep manusia dalam psikologi Islam adalah bio-sosio-psikis-spiritual, artinya Islam mengakui keterbatasan aspek biologis (fisiologis), mengakui peran serta lingkungan (sosiokultural), mengakui keunggulan potensi dan juga memerankan aspek spiritual (Tuhan) dalam kehidupan manusia.

Islam menawarkan konsep manusia melalui pemahaman agama (wahyu Tuhan). Memahami manusia tidak dapat dilepaskan dari konsep ruh (daya ikat pencipta dan makhluknya), hati (qalbu) sebagai pengendali perilaku manusia, nafs yang menjadi wadah potensi manusia (baik-buruk) serta akal sebagai tempat nalar dan daya pemahaman tentang pilihan perilaku. Memahami manusia tidak hanya terbatas pada *observable area* tetapi juga yang *unobservable area* dan *unconceivable area* (tidak dapat dipikirkan atau dirasakan).

Apabila dilihat dari konteks pemahamannya, maka dapat dikatakan konsep unsur-unsur dalam diri manusia sangatlah abstrak seperti halnya konsep id-ego-super ego milik Freud dan archetyp-archetyp milik Carl Gustav Jung, sehingga tidak perlu diperdebatkan dalam kajian psikologi. Keberanian menawarkan konsep lain yang sejalan dengan pembahasan perilaku manusia merupakan *entry point* dalam membangun pondasi keilmuan yang baru. Konsep unsur manusia dalam Islam diambil dari wahyu Tuhan tidak dapat diragukan kebenarannya. Tuhan adalah pencipta manusia yang tentunya sangat mengetahui hasil ciptaannya, sehingga acuan yang paling tepat untuk memahami manusia adalah dari kitab suci yang diturunkan oleh Tuhan meskipun dalam aplikasinya terdapat pola penafsiran yang berbeda.

